

# 《POD-美肌之秘——如何拥有自然、健康、美丽的肌肤(图文版)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：20开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787115285799

## 编辑推荐

POD产品说明：1. 本产品为按需印刷（POD）图书，实行先付款，后印刷的流程。您在页面购买且完成支付后，订单转交出版社。出版社根据您的订单采用数字印刷的方式，单独为您印制该图书，属于定制产品。2. 按需印刷的图书装帧均为平装书（含原为精装的图书）。由于印刷工艺、彩墨的批次不同，颜色会与老版本略有差异，但通常会比老版本的颜色更准确。原书内容含彩图的，统一变成黑白图，原书含光盘的，统一无法提供光盘。3. 按需印刷的图书制作成本高于传统的单本成本，因此售价高于原书定价。4. 按需印刷的图书，出版社生产周期一般为15个工作日（特殊情况除外）。请您耐心等待。5. 按需印刷的图书，属于定制产品，不可取消订单，无质量问题不支持退货。

## 内容简介

丽茨·厄尔(Liz Earle)的《美肌之秘》(SkinSecrets)是每一位女性都梦寐以求的如何拥有自然、美丽肌肤的必备宝典，值得你珍藏一生。丽茨早年患有湿疹，后来从事美容与健康工作多年，现在拥有一家跨国公司，旗下美容、护肤品牌更屡获殊荣。这些经历使丽茨拥有足够丰富的经验和智慧来向我们阐述如何保养、呵护肌肤。丽茨探索肌肤的奥秘与组成，突出强调保护皮肤和给予它正确营养的重要性，这也是为什么她一直向我们推荐用\*好的植物成分来养护皮肤的原因。你知道薰衣草精油是一种强效抗菌剂，能帮助治疗烧伤和蚊虫叮咬吗？你了解绿茶不仅有助于减少皱纹和抵御阳光伤害，而且对牛皮癣和酒糟鼻也有改善吗？《美肌之秘——如何拥有自然、健康、美丽的肌肤(图文版)》设有专门的一章内容讲解从少年到老年不同年龄阶段的皮肤状况，对怀孕期和更年期的皮肤也给出很多宝贵的保养建议，并重新讨论了人生每个阶段中，对皮肤“清洁、调理、保湿”的全新理解。不仅如此，在这个皮肤过敏和其他诸多皮肤问题充斥的社会中，丽茨力图消除人们的误解，给予自然疗法和饮食生活方式上的建议，以帮助人们解决过敏的困扰。首先，丽茨强调全面调理——吃什么食物，睡眠质量如何，怎样放松——这些与你如何清洁、排毒一样重要，所以她对皮肤养护提供了一个长期的战略规划。如何治疗皮肤问题，给皮肤补充合理的营养，健康膳食及有规律的锻炼，这些都可令你的肌肤更加健康、光彩照人。正如丽茨·厄尔护肤品牌中那款已售出400万支的著名产品Cleanse& Polish Hot Cloth Cleanser一样，相信这《美肌之秘——如何拥有自然、健康、美丽的肌肤(图文版)》也不会令你失望，它将使你的皮肤看起来更好。

## 作者简介

利兹·厄尔 (Liz Earle)，曾担任美容杂志编辑，著有30余本畅销的口袋书。1995年，利兹·厄尔由于自己的皮肤问题转向了护肤品领域。她与金·巴克兰 (Kim Buckland) 共同推出了“自然活力护肤” (Naturally Active Skincare) 品牌Liz Earle，并赢得了无数奖项和荣誉。其护肤产品通过邮购形式出售，也在英国两家专营店出售 (其中包括位于国王路的旗舰店)，同时在美国、日本、澳大利亚、德国拥有大量拥护者。

## 目录

## 目录

### 我的保养哲学 6

#### \*\*章 影响皮肤的因素 8

皮肤的功能运作与改善肤质的原理

#### 第二章 有益于皮肤的植物 24

\*好的美肌能量——植物养护成分

#### 第三章 如何拥有美丽的肌肤 44

《美肌之秘》使各个年龄段的皮肤变得更好

#### 第四章 关爱你的肌肤 82

行之有效的护肤产品——何时何地，如何正确使用

#### 第五章 阳光与你的皮肤 104

守护皮肤安全的\*\*方案——同时享受灿烂阳光

#### 第六章 皮肤问题与解决方案 116

痤疮、湿疹、牛皮癣、酒糟鼻等皮肤问题的有效解决方法

#### 第七章 美食美肌 136

健康的美肌食物

#### 第八章 日常锻炼 160

减压和调理肤色的几项有效运动

#### 第九章 舒缓，放松，睡眠…… 174

## 如何重获光彩照人的肌肤

写在\*后 182

采购目录 183

词汇表 184

组织机构 186

营养补剂与自然疗法 188

致谢 190

译者后记 193

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)